



Groene smoothie met sinaasappel en mango

Groene smoothie met sinaasappel en mango



Bereidingstijd: 5 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

3 geschilde sinaasappels

5 bladeren Toscaanse palmkool, gesneden

1 avocado

150 g bevroren mangostukjes

650 ml koud kokoswater

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 5 minuten



Voor 1 persoon

1 sinaasappel, geschild en gesneden

2 bladeren Toscaanse palmkool, gesneden

Halve avocado

100 g bevroren mangostukjes

300 ml koud kokoswater

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.